



2020年10月

## まぐろとブロッコリースプラウトのユッケどんぶり【CAND Report No.27】

いよいよ秋も深まり、朝晩には肌寒さを感じる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。寒暖差があり、体調を崩される方も多くなってくるとは思いませんか。今回も「ブロッコリースプラウト」を使用したレシピをご紹介します。免疫力を高める食事で、ウイルスに負けない体づくりを心掛けていきましょう。

【まぐろとブロッコリースプラウトのユッケどんぶり<sup>1)</sup>】材料:2人前 調理時間:約10分

- ◆ まぐろ(刺身用) …200g
- ◆ ブロッコリースプラウト …20g
- ◆ ごはん …適量
- ◆ 白ごま …少々
- ◆ A:コチュジャン …大さじ1
- ◆ A:しょうゆ …大さじ1
- ◆ A:ごま油 …大さじ1
- ◆ A:おろしにんにく …少々

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、食べやすく切ったまぐろを加えて混ぜます。
- ② 器にごはんを盛り、①と白ごま、ブロッコリースプラウトを乗せれば完成☆

前回のメールマガジンでは、「スルフォラファン」についてご紹介いたしました。今回は、ブロッコリースプラウトに含まれる「β-カロテン」についてご紹介したいと思います。

ブロッコリースプラウトには、β-カロテンが多く含まれています。成長したブロッコリーには、100gあたり800μgのβ-カロテンが含まれていますが、ブロッコリースプラウトでは、100gあたり1,400μgものβ-カロテンが含まれています。<sup>2)</sup>

β-カロテンは、体内でビタミンAに変換されることは有名ですが、一部は脂肪組織に蓄えられβ-カロテンとしての効果や効能を示します。

β-カロテンはカロテノイドの一種であり、強い抗酸化作用を有しています。抗酸化作用とは、体内に発生した活性酸素を除去する働きのことです。活性酸素は、本来人間の体内に存在しており、体内に侵入したウイルスと闘うなどの働きを持つため、健康維持には不可欠な物質です。しかし、ストレス、紫外線、喫煙、不規則な生活習慣や加工食品の食品添加物などが原因となり、体内で増加しすぎると、人間の体に害を及ぼしてしまいます。<sup>3)</sup>



前回もご紹介しましたが、ブロッコリースプラウトは生のまま食べるのがおすすめです。さらにβ-カロテンが含まれているため、脂質とともに摂取することで吸収率が高まります。今回ご紹介したレシピでは、どんぶりの調味料としてごま油を使用いたしました。サラダの材料として、ドレッシングと一緒に食べることもおすすめです。

ブロッコリースプラウトは様々な料理との相性が良いですし、彩りもプラスできます。積極的に食べて、ウイルスに負けない体づくりを心掛けていきましょう。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

1)まぐろとブロッコリースプラウトのユッケどんぶり

<https://www.murakamifarm.com/recipe/detail/001589/index.php>(最終閲覧日:10月16日)

2)文部科学省 日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/science/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2016/11/30/1365343\\_1-0206r8\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/science/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/11/30/1365343_1-0206r8_1.pdf)(最終閲覧日:10月16日)

3)β-カロテン,わかさの秘密,わかさ生活

<http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/b-carotene/>(最終閲覧日:10月16日)